

La influenza ("gripe") y la vacuna contra la influenza

❑ ¿QUÉ ES LA INFLUENZA O "GRIPE"?

La influenza o "gripe" es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por un virus. Las principales complicaciones serias de la influenza son la neumonía y el empeoramiento de los problemas crónicos de salud.

❑ ¿CÓMO SE TRANSMITE LA GRIPE?

- ✓ La gripe se transmite de persona a persona, principalmente por medio de las "secreciones respiratorias" o por microgotas (tales como esputo, saliva y mucosidad) que contienen el virus de la gripe y se propagan cuando las personas infectadas tosen o estornudan.
- ✓ Estas microgotas pueden caer en la boca, nariz y garganta de las personas que se encuentran cerca (a una distancia de 3 a 6 pies) de la persona enferma.
- ✓ La gripe también se puede transmitir por contacto con las secreciones respiratorias infecciosas que se encuentran en las manos de una persona infectada y en otros objetos y superficies.

❑ ¿QUÉ OCURRE CUANDO SE CONTRAE GRIPE?

Las personas con gripe se sienten "completamente enfermas". Los síntomas típicos incluyen:

- ✓ Fiebre, escalofríos, debilidad, pérdida del apetito y dolor de cabeza, espalda, brazos y piernas.
- ✓ Puede ser que se produzca dolor de garganta, tos, náusea y ardor en los ojos.
- ✓ La fiebre (la temperatura podría subir a 104° F o 40° C) y otros síntomas graves de la gripe usualmente duran de 3 a 7 días, pero las personas pueden sentirse cansadas y débiles durante varios días.
- ✓ Puede haber náusea, vómitos y diarrea en bebés y niños.
- ✓ Las complicaciones incluyen deshidratación, neumonía y el empeoramiento de otros problemas de

salud como asma, bronquitis, enfermedades cardíacas y diabetes.

❑ ¿SE CONSIDERA QUE LA GRIPE ES UNA ENFERMEDAD GRAVE?

- ✓ Para los niños y adultos saludables, la influenza es normalmente una enfermedad moderadamente grave.
- ✓ Para los niños menores de un año de edad y todas las personas que tienen problemas de salud crónicos tales como diabetes, asma, problemas del corazón o los pulmones, la influenza puede ser muy severa, puede provocar la hospitalización y hasta la muerte. Se considera que estas personas están en alto riesgo de padecer complicaciones graves por la influenza.

❑ ¿CÓMO SE EVITA LA GRIPE Y SUS COMPLICACIONES?

- ✓ La mejor manera de evitar la gripe es vacunarse. La vacunación ayuda al sistema inmunológico del organismo a combatir los virus de la influenza.
- ✓ Lavarse las manos con frecuencia o utilizar un desinfectante para las manos a base de alcohol y cubrirse la boca y la nariz al toser.
- ✓ Evitar el contacto cercano con otras personas que se encuentran enfermas.
- ✓ Quedarse en casa, no ir a trabajar ni a la escuela si tiene fiebre y tos.

❑ ¿CÓMO SE TRATA LA GRIPE Y SUS COMPLICACIONES?

- ✓ Comuníquese con su proveedor de atención médica si tiene fiebre alta u otros síntomas graves.
- ✓ Para una gripe sin complicaciones, su proveedor de atención médica probablemente le recomendará beber líquidos y descansar en casa.
- ✓ Un proveedor de atención médica puede recetar medicamentos antivirales para tratar la influenza y evitar complicaciones

Continúa en el reverso.

en las personas de alto riesgo, pero se deben administrar al principio de la infección, normalmente en un plazo de 48 horas.

- ✓ También se pueden recetar medicamentos antivirales para prevenir la infección de personas que han estado expuestas a la gripe.
- ✓ Los antibióticos no son efectivos contra la gripe.

❑ ¿QUIÉNES DEBERÍAN RECIBIR LA VACUNA CONTRA LA GRIPE?

Se recomienda la vacunación para las personas con alto riesgo de contraer infecciones graves de influenza Y para aquellas que pueden transmitir la gripe a las personas en alto riesgo, incluyendo a:

- ✓ Todos los niños de 6 a 59 meses de edad
- ✓ Todas las personas mayores de 50 años de edad
- ✓ Las mujeres que estarán embarazadas durante la temporada de influenza
- ✓ Los adultos y niños con afecciones médicas crónicas, tales como enfermedades cardíacas, enfermedad pulmonar (incluyendo el asma), enfermedad renal o diabetes
- ✓ Los niños y adolescentes de 6 meses a 18 años de edad que están recibiendo terapia de aspirina a largo plazo, para evitar el síndrome de Reye
- ✓ Las personas con ciertos trastornos musculares o nerviosos (tales como trastornos convulsivos o parálisis cerebral grave) que pueden inducir a problemas respiratorios o de deglución, o a debilitar su habilidad para toser
- ✓ Las personas con el sistema inmunológico debilitado debido a VIH/SIDA u otras enfermedades que afectan el sistema inmunológico, tratamientos de largo plazo con medicamentos tales como esteroides o tratamiento contra el cáncer con rayos X o medicamentos.
- ✓ Los residentes en clínicas de convalecencia u otros establecimientos de atención a largo plazo
- ✓ El personal de atención médica

- ✓ Contactos saludables en el grupo familiar (incluyendo niños) y proveedores de cuidado de niños menores de 5 años de edad y de adultos mayores de 50 años de edad, especialmente las personas que tienen contacto con niños menores de 6 meses de edad

- ✓ Contactos saludables en el grupo familiar (incluyendo niños) y proveedores de cuidado de personas con afecciones médicas que aumentan el riesgo de complicaciones graves a causa de la influenza

- ✓ Todas las personas, incluyendo niños de edad escolar, que desean reducir el riesgo de contraer influenza o de transmitirla a otras personas

❑ ¿ES SEGURA LA VACUNA CONTRA LA GRIPE?

- ✓ Sí. La mayoría de personas no presenta reacción a la vacuna o presenta una reacción leve, que mejora en 1 o 2 días.
- ✓ Es posible que una de cada cuatro personas tenga leve inflamación, enrojecimiento o sensibilidad en el área donde se administró la vacuna.
- ✓ Las personas que reciben la vacuna por atomización nasal pueden experimentar secreción nasal, congestión nasal e irritación de garganta.
- ✓ Las reacciones graves son extremadamente raras.

❑ ¿QUÉ TIPOS DE VACUNAS EXISTEN?

Existen dos tipos de vacuna contra la gripe: una inyección y un aerosol nasal.

- ✓ La inyección se puede administrar a cualquier persona mayor de 6 meses de edad. Es la mejor opción para las mujeres embarazadas y aquellas personas con afecciones médicas crónicas que aumentan su riesgo de padecer gripe grave.
- ✓ La vacuna nasal contra la gripe (LAIV o “Flumist”) es una buena opción para proteger a las personas saludables con edades entre 2 y 49 años.

- ✓ Los siguientes grupos NO deben recibir la vacuna contra la gripe por atomización nasal:
 - Personas con enfermedad cardíaca o pulmonar crónica, como asma o enfermedad reactiva de las vías respiratorias
 - Personas con afecciones médicas como diabetes o insuficiencia renal
 - Personas con enfermedades que debilitan el sistema inmunológico que toman medicamentos que lo debilitan
 - Mujeres embarazadas
 - Niños entre 2 y 5 años de edad con silbidos recurrentes en el pecho
- ✓ **No se contrae la gripe por la vacuna contra la gripe**
- ✓ Para obtener más información acerca de la vacuna de la influenza o la vacuna nasal contra la gripe consulte:
 - Flu shot vaccine information statement (Declaración informativa sobre la vacuna inyectada contra la gripe):
<http://www.immunize.org/vis/2flu.pdf>
 - Nasal flu vaccine information statement (Declaración informativa sobre la vacuna nasal contra la gripe)
<http://www.immunize.org/vis/liveflu.pdf>
- ¿ PUEDE CONTRAER LA GRIPE EL PRÓXIMO AÑO SI LA CONTRAJO ESTE AÑO?**
- ✓ Sí, porque los virus de la influenza cambian cada año y el sistema inmunológico del organismo no puede prevenir las infecciones causadas por los virus que han cambiado. *Por esta razón es importante vacunarse cada año.*
- ✓ Cada año, se desarrollan nuevas vacunas que protegen contra los tipos de influenza que se espera causen la enfermedad ese año.
- ✓ Las vacunas contra la gripe protegen contra 3 tipos de influenza, dos de influenza A y uno de influenza B.

Disponible en otros formatos.